

**PENINGKATAN HASIL BELAJAR GULING DEPAN DALAM  
PEMBELAJARAN SENAM LANTAI DENGAN METODE  
MENGAJAR PROBLEM SOLVING PADA SISWA  
KELAS VIII SMPS DARUL ULUM PANAİKANG  
KABUPATEN BANTAENG**

**AGUSTINA M**

---

**ABSTRAK**

**Agustina. M 2019** peningkatan hasil belajar guling depan dalam pembelajaran senam lantai melalui metode mengajar *problem solving* pada siswa kelas VIII SMPS Darul Ulum Panaikang Kabupaten Bantaeng. Dibimbing oleh **IRVAN dan ILHAM KAMARUDDIN**.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan hasil belajar guling depan senam lantai melalui penerapan metode mengajar *problem solving* siswa kelas VIII SMPS Darul Ulum Panaikang tahun ajaran 2018/2019. penelitian ini dilaksanakan di SMPS Darul Ulum Panaikang dengan subjek dalam penelitian adalah seluruh siswa kelas VIII-8 SMPS darul ulum panaikang tahun pelajaran 2018/2019 yang berjumlah 34 siswa. Dalam penelitian aktivitas belajar siswa di peroleh melalui observasi dalam KBM sedangkan kemampuan guling kedepan senam lantai diperoleh melalui tes kemampuan setiap siklus. Hasil penelitian menunjukkan ; ( 1 ) pembelajaran dengan model pembelajaran *problem solving* memiliki dampak positif dalam meningkatkan penguasaan keterampilan berguling kedepan siswa yang di tandai dengan peningkatan ketuntasan belajar siswa dalam setiap siklus, yaitu pada siklus pertama 50% naik pada siklus II 94% ; ( 2 ) pembelajaran dengan model pembelajaran *problem solving* memiliki dampak positif dalam meningkatkan aktivitas menurut pengamatan siklus I antara lain memperagakan 48%, bertanya sesama teman 23%, bertanya pada guru 17%, dan yang tidak relevan dengan KBM 12%. Sedangkan menurut pengamatan siklus II antara lain memperagakan 54%, bertanya sesama teman 24%, bertanya kepada guru 12%, dan yang tidak relevan dengan KBM 2%.

Kata kunci : Hasil belajar, Senam lantai, Metode *problem solving*

**ABSTRACT**

**AGUSTINA . M 2019.** *Improvement of front scroll learning results in floor learning using problem serving method in class VIII students of darul ulum panaikang SMPS district, bantaeng disrict. Supervised by IRVAN and ILHAM KAMARUDDIN.*

*This study aims to study the improvement of floor gymnastic learning outcomes on the floor through the application of teaching problem solving for student of class VIII smps darul ulum panaikang 2018/2019 school year. This research was conducted at SMPS Darul Ulum Panaikang with subjects in the study were all students of class VIII-8 SMPS Darul Ulum Panaikang in the 2018/2019 academic year totaling 34 students. In the study of student learning*

*activities obtained through observations in the KBM while the ability to roll forward floor gymnastics is obtained through the ability tests of each cycle. The results showed; (1) learning with the problem solving learning model has a positive impact in increasing the mastery of rolling skills in the future of students marked by increasing student learning completeness in each cycle, namely in the first cycle 50% up in the second cycle 94%; (2) learning with the problem solving learning model has a positive impact in increasing activity according to observations of the first cycle including demonstrating 48%, asking fellow friends 23%, asking teachers 17%, and those not relevant to KBM 12%. While according to observations of the second cycle, they demonstrated 54%, asked fellow friends 24%, asked teachers 12%, and those that were not relevant to KBM 2%.*

*Keywords: Learning Outcomes, Gymnastics Floor, Problem solving methods*

---

## PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan salah satu untuk meningkatkan Sumber Daya Manusia Manusia yang berkualitas memiliki karakteristik tertentu seperti wawasan pengetahuan yang luas, kemampuan untuk menyelesaikan permasalahan sehari-hari yang dihadapi, sikap, dan perilaku positif terhadap lingkungan social maupun lingkungan alam sekitar lainnya.

Seiring dengan perkembangan masyarakat dan kemajuan teknologi, guru dituntut untuk lebih kreatif dalam menyiapkan dan merancang model pembelajaran yang akan dilakukan. Untuk meningkatkan kualitas Sumber Daya Manusia diperlukan adanya upaya-upaya penyempurnaan dalam segala aspek kehidupan termasuk aspek pendidikan. Dalam hal ini aspek pendidikan memegang peranan penting karena aspek pendidikanlah yang menentukan masa depan bangsa.

Kritikan dan sorotan tentang rendahnya hasil belajar siswa oleh masyarakat yang ditujukan pada lembaga pendidikan baik secara langsung maupun media massa sering

terdengar saat ini. Rendahnya hasil belajar siswa oleh masyarakat yang ditujukan pada lembaga pendidikan baik secara langsung maupun media massa sering terdengar saat ini. Rendahnya mutu pendidikan merupakan tanggung jawab semua pihak untuk menanggulangnya, baik dari pihak pemerintah maupun dari pihak yang berhubungan langsung dalam proses belajar mengajar yang juga diartikan sebagai kurang efektifnya proses belajar mengajar. Untuk itu diperlukan usaha yang mampu meningkatkan hasil belajar yang juga merupakan bagian dari usaha meningkatkan mutu pendidikan.

Penyebab universal atas masalah masih rendahnya mutu pendidikan yang secara umum diterima oleh para pendidikan adalah salah satunya guru mengajar berdasarkan asumsi tersembunyi bahwa pengetahuan dapat dipindahkan secara utuh dari pikiran guru kepikiran siswa. Dengan asumsi tersebut guru memfokuskan diri pada upaya penuangan kedalam kepala para siswanya dan juga masalah pokok dalam belajar saat ini penyampaian pelajaran oleh guru yang bersifat ceramah dan diakhiri dengan

ujian. Siswa lebih banyak bertindak sebagai pendengar setia tetapi tidak menyerap sampai tuntas apa yang disajikan oleh guru dan kurangnya komunikasi antar sesama siswa. Guru lebih cenderung masih secara tradisional serta metode-metode tersebut masih dinilai baik. Hanya saja cara seperti itu tidak mampu menciptakan daya kreativitas dan inovatif dari siswa.

Keberhasilan guru dalam suatu proses pengajaran dapat dilihat dari daya serap siswa yang dilakukan melalui evaluasi hasil belajar. Jika hasil evaluasi baik, maka tujuan belajar tercapai sedangkan jika hasil belajar tidak baik, maka tujuan belajar tidak tercapai. Sama halnya dengan proses pengajaran pendidikan jasmani. Untuk mencapai prestasi yang maksimal dalam pembelajaran yang terprogram yaitu pembelajaran yang memiliki tujuan yang jelas dan materinya sesuai dengan karakteristik materi yang diajarkan, serta memiliki alternative metode atau gaya mengajar yang sesuai dengan bentuk kegiatan materi yang dibutuhkan.

Salah satu masalah yang dihadapi di SMPS Darul Ulum Panaikang yaitu masih rendahnya kemampuan siswa dalam melakukan guling depan, contohnya pada proses pembelajaran guling depan pada senam lantai banyak ditemukan siswa yang belum memahami cara melakukan guling depan dengan benar. Kebanyakan siswa melakukan guling depan dengan cara posisi yang salah, dimana kesalahan itu dapat dilihat pada sikap awalan, sikap pelaksanaan, sikap akhir dan yang paling sering terjadi pada sikap pelaksanaan dimana kepala menyentuh matras, badan

kurang bulat dan tangan mendorong kurang kuat, sehingga terjadi cedera. Seharusnya, pada saat melakukan guling depan posisi harus tepat. Hal ini juga dapat diperjelas dari hasil nilai harian sub materi tersebut bahwa nilai harian siswa kelas VIII SMPS Darul Ulum Panaikang pada semester genap tahun ajaran 2018/2019 banyak yang belum mencapai nilai 70 sesuai KKM individu yang ditetapkan sekolah, dengan nilai rata-rata kelas yakni 65 dimana Kriteria Ketuntasan Minimum (KKM) klasikal SMPS Darul Ulum Panaikang adalah 70. Hal ini menunjukkan bahwa kelas secara keseluruhan pada sub materi guling depan belum dapat dikatakan tuntas.

Dari hasil data diatas, dapat disimpulkan bahwa hasil belajar siswa masih tergolong rendah maka dari itu penggunaan gaya mengajar dalam kegiatan proses belajar mengajar guling depan merupakan salah satu cara atau pendekatan yang bias diharapkan untuk meningkatkan hasil belajar peserta didik. Namun, pada umumnya dalam pelaksanaan kegiatan proses belajar mengajar di sekolah, guru pendidikan jasmani cenderung tradisional atau hanya menggunakan satu gaya mengajar komando, sehingga membuat situasi pembelajaran monoton dan membuat siswa jenuh untuk mengikuti pembelajaran tersebut. Metode-praktek ditekankan pada *teacher centered* dimana para siswa melakukan latihan fisik berdasarkan perintah yang ditentukan oleh guru. Latihan-latihan tersebut tidak pernah dilakukan anak sesuai inisiatif mereka sendiri. Sama halnya pada proses pembelajaran pendidikan jasmani yang dilakukan di SMPS Darul Ulum Panaikang yang berorientasi pada *teacher*

*centered*. Hal ini menunjukkan bahwa kurangnya variasi gaya mengajar yang lain sehingga mengakibatkan kegiatan proses belajar hanya diperankan oleh guru itu sendiri yang akhirnya membuat peserta didik merasa jenuh dalam mengikuti pembelajaran karena tidak melibatkan siswa berinteraksi dalam kegiatan proses belajar mengajar melainkan sepenuhnya di kuasai oleh guru.

Berdasarkan sharing atau tukar pendapat dengan guru mata pelajaran guling depan di SMPS Darul Ulum Panaikang, disimpulkan bahwa minat siswa mempelajari materi ini sangat rendah. Sikap ini di tunjukkan dengan kurangnya antusiasnya anak dalam belajar guling depan, tidak semangat, masa bodoh, dan sikap apatis lainnya seolah-olah pelajaran ini menjadi momok yang menakutkan baginya, konsekuensinya kemampuan dalam menyelesaikan siklus guling depan tidak memuaskan.

Beranjak dari hal tersebut diatas, untuk meningkatkan hasil belajar guling depan siswa maka diperlukan variasi yang baru dalam proses belajar mengajar, yakni dengan penerapan metode *problem solving* (pemecahan masalah), siswa dituntut untuk belajar aktif ialah dimana siswa lebih berpartisipasi aktif dalam proses pembelajaran sehingga siswa dalam belajar jauh lebih dominan dari pada kegiatan guru dalam belajar.

### **TINJAUAN PUSTAKA**

Belajar berasal dari kata ajar yang berarti suatu perubahan agar memperoleh ilmu kepandaian atau ilmu pengetahuan dengan melatih diri. Menurut Slameto (2013:2) bahwa “Belajar merupakan suatu proses perubahan tingkah laku sebagai hasil

interaksi dengan lingkungannya dalam memahami kebutuhan hidupnya”.

Belajar adalah suatu proses yang kompleks yang terjadi pada semua orang dan berlangsung seumur hidup. Salah satu bukti bahwa seseorang belajar adalah adanya perubahan tingkah laku dalam dirinya. “Perubahan tingkah laku tersebut menyangkut baik perubahan yang bersifat pengetahuan (kognitif), keterampilan (psikomotorik), dan yang menyangkut nilai dan sikap (afektif)” (Sadiman A, 2012:4).

Menurut Djamarah dan Zein (2014:44), bahwa “Belajar pada hakekatnya adalah perubahan yang terjadi di dalam diri seseorang setelah berakhirnya melakukan aktivitas belajar”. Belajar merupakan tahapan perubahan seluruh tingkah laku individu yang relatif menetap sebagai hasil pengalaman dan interaksi dengan lingkungan yang melibatkan proses kognitif dan didukung oleh fungsi ranah psikomotorik”. Fungsi psikomotorik dalam hal ini meliputi: mendengar, melihat, mengucapkan. Perubahan akibat belajar yang dimaksud adalah perubahan yang meliputi kemampuan kognitif, pergerakan, dan afektif, “Semua perubahan-perubahan dibidang ini merupakan suatu hasil belajar dan mengakibatkan perubahan dalam sikap dan tingkah laku”.

Belajar adalah suatu proses yang kompleks yang terjadi pada semua orang dan berlangsung seumur hidup, sejak bayi hingga keliang lahat. Salah satu pertanda bahwa seseorang telah belajar adalah adanya perubahan tingkah laku yang menyangkut perubahan yang bersifat pengetahuan (kognitif) dan keterampilan (psikomotor) maupun yang menyangkut nilai dan sikap

(efektif). Proses belajar-mengajar merupakan suatu kegiatan interaksi antara guru dengan siswa. Hamalik (2014: 40) mengatakan bahwa :

Belajar membawa suatu perubahan pada individu yang belajar perubahan itu tidak hanya mengenai jumlah pengetahuan melainkan juga dalam bentuk kecakapan, kebiasaan, sikap, pengertian penghargaan, minat, penyesuaian diri, pendeknya mengenal seluruh aspek organisme, atau pribadi seseorang. Karena itu pribadi orang yang belajar itu tidak sama lagi dibandingkan dengan saat sebelumnya, karena ia lebih sanggup menghadapi kesulitan, memecahkan masalah, dan menyesuaikan diri dengan keadaan. Ia tidak hanya menambah pengetahuannya, akan tetapi dapat pula menerapkan secara fungsional dalam situasi hidupnya.

Seseorang dikatakan telah belajar sesuatu jika ada perubahan tertentu pada dirinya. Misalnya dari tidak bisa menulis menjadi bisa menulis.

- a) Sehubungan itu Slameto (2013 : 74) mengatakan bahwa : Ciri-ciri belajar adalah Belajar adalah aktivitas yang menghasilkan perubahan pada diri individu yang belajar baik aktual maupun potensial
- b) Perubahan itu pada dasarnya berupa di dapatkannya kemampuan yang baru, yang berlaku dalam waktu yang relatif lama
- c) Perubahan itu terjadi karena usaha.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa belajar merupakan suatu proses yang memungkinkan timbulnya atau berubahnya suatu tingkah laku sebagai hasil dari pembentukan dari respon utama, dengan

syarat bahwa perubahan atau munculnya tingkah baru itu bukan disebabkan adanya kematangan atau adanya perubahan sementara atau sesuatu hal.

Dalam suatu kegiatan belajar-mengajar, terlebih dahulu kita harus membuat rumusan tujuan pembelajaran, hal ini bertujuan untuk mengetahui apakah tujuan pembelajaran tersebut telah tercapai atau tidak perlu dilakukan pengukuran. Slameto (2013 : 5) mengatakan bahwa “Pengukuran adalah suatu usaha untuk mengetahui sesuatu sebagaimana adanya”. Pengukuran (penilaian) hasil belajar peserta didik bertujuan untuk melihat kemajuan belajar para peserta didik dalam hal penguasaan materi pengajaran yang telah dipelajarinya sesuai dengan tujuan-tujuan yang ditetapkan.

Suatu proses belajar mengajar dikatakan berhasil adalah apabila hasil belajar siswa tersebut telah sesuai dengan tujuan instruksional khusus dari bahan pelajaran tersebut. Untuk itu diperlukan petunjuk atau indikator keberhasilan belajar siswa berupa daya serap serta perubahan perilaku pada diri siswa (Djamarah dan Zein, 2014:119).

Hasil belajar pada dasarnya merupakan hasil interaksi dari berbagai faktor yang mempengaruhi proses hasilbelajar secara keseluruhan. Hasil interaksi tersebut dapat menimbulkan adanya perbedaan hasil belajar dan menghasilkan adanya pengelompokan individu tertentu. Slameto (2013 : 2) mengemukakan bahwa “Hasil belajar adalah kemampuan-kemampuan yang dimiliki peserta didik setelah ia menerima pengalaman belajarnya”. Senam Lantai adalah merupakan satu rumpun dari senam. Sesuai dengan istilah ”lantai”, maka gerakan-gerakan/bentuk latihannya

dilakukan diatas lantai yang beralaskan matras atau permadani, yang merupakan alat yang dipergunakan. Senam lantai sering juga disebut dengan istilah latihan bebas sebab pada waktu melakukan gerakan atau latihannya, pesenam tidak membawa atau menggunakan alat (suatu benda).

Apabila ada seorang pesenam pada senam lantai yang memakai/ membawa alat misalnya bilah 1 meter, balok atau alat lainnya (dalam arti bukan senam irama) itu hanya merupakan suatu media untuk meningkatkan fungsi gerakan kelentukan, pelepasan, kekuatan, keterampilan, penguluran dan keseimbangan saja, bukan suatu alat yang diharuskan digunakan pada gerakan senam lantai.

Senam lantai menggunakan area yang berukuran 12 x 12 meter dan dapat ditambahkan matras disekeliling area selebar 1 meter untuk menjaga keamanan pesenam yang baru melakukan latihan/ gerakan rangkaian senam.

Dalam perlombaan senam lantai, waktu yang dipergunakan untuk Rangkaian Senam Lantai putri adalah sampai 70 sampai 90 detik, waktu ini sama dengan waktu yang dipergunakan untuk rangkaian senam pada balok keseimbangan.

Sedangkan waktu untuk rangkaian senam lantai putra 50-70 detik. Waktu rangkaian, dimulai bersamaan dengan gerakan pertama pesenam, dan berakhir bersamaan dengan gerakan akhir pesenam selesai. Selama pesenam dalam keadaan jatuh, stopwatch tidak boleh dimatikan / dihentikan. Gerakan senam lantai dapat dibedakan menjadi 3 kelompok : 1, Menurut tingkat kesukaran gerakanya (ringan, sedang, berat). 2, Menurut arah gerakan (kedepan,

kebelakang, kesamping). 3. Menurut posisi gerak (ditempat dan bergerak dari tempat).

## **METODE PENELITIAN**

### **Lokasi dan Waktu Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan di SMPS Darul Ulum Panaikang Kabupaten Bantaeng Pada bulan Juli sampai bulan September 2019.

### **Subjek Penelitian**

Penentuan subjek dalam hal ini digunakan teknik purposive sampling yakni kelas VIII dengan jumlah siswa 34 orang, bahwa kelas yang dimaksud merupakan kelas yang memiliki nilai paling rendah dalam materi guling depan pada senam lantai diantara kelas lainnya.

### **Metode Penelitian**

Sesuai dengan permasalahan dan tujuan penelitian yang telah diuraikan sebelumnya, bahwa penelitian bermaksud untuk mengetahui informasi metode mengajar *problem solving* (pemecahan masalah) terhadap hasil belajar guling depan senam lantai siswa kelas VIII SMPS Darul Ulum Panaikang Tahun ajaran 2018/2019.

Sehubungan dengan hal tersebut, maka penelitian ini menggunakan penelitian tindakan kelas (PTK). PTK merupakan suatu pencermatan terhadap kegiatan belajar berupa sebuah tindakan yang sengaja dimunculkan di dalam sebuah kelas secara bersama. Tindakan tersebut diberikan oleh guru atau dengan arahan dari guru yang dilakukan oleh siswa.

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### Hasil Penelitian

#### 1. Siklus I

##### 1) Tahap Perencanaan

Pada tahap ini peneliti mempersiapkan pembelajaran yang terdiri dari RPP 1 dan 2, instrumen penilaian psikomotorik/formatif 1 dan alat-alat pengajaran yang mendukung. Selain itu juga dipersiapkan lembar observasi aktivitas siswa. Perencanaan dilakukan melalui diskusi langsung antara peneliti dengan guru mata pelajaran penjaskes di SMPS Darul Ulum Panaikang.

##### 2) Tahap Kegiatan dan pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan belajar mengajar untuk siklus I dilaksanakan dalam dua Proses belajar mengajar. Pertemuan I dilaksanakan pada hari Sabtu 7 September 2019. Dengan jumlah siswa 34 siswa. Materi yang diajarkan adalah Guling depan pada senam lantai . Pertemuan II dilaksanakan pada hari Sabtu tanggal 14 September 2019. Dengan jumlah siswa 34 siswa. Materi yang diajarkan adalah Guling Depan pada senam lantai Adapun proses belajar mengajar mengacu pada rencana pelajaran yang telah dipersiapkan.

##### 1) Kegiatan Pendahuluan

Guru masuk kedalam kelas dan mengucapkan salam kepada siswa. Memotivasi dan mengapresiasi dengan melakukan tanya jawab mengenai materi yang akan di pelajari. Guru memerintahkan siswa keluar ruangan menempati posisi dilapangan. Seluruh siswa menuju lapangan dan berganti baju menggunakan baju olah raga.

##### 2) Kegiatan Inti

Guru menyampaikan materi guling ke depan dengan lisan secara singkat. Kemudian mempraktekkan guling depan di matras yang telah disiapkan. Guru menginstruksikan pembentukan beberapa kelompok siswa untuk pembelajaran guling ke depan. guru membagikan matras setiap kelompok siswa supaya mempraktikkan apa yang di jelaskan sebelumnya. Kemudian guru mempraktekkan sikap berdiri, sikap membungkukkan badan dengan lengan menyentuh matras menghadap kedepan, lalu sikap berguling kedepan dan siswa memperhatikan supaya dapat dipahami dan di praktekkan. Mengarahkan siswa supaya melakukan gerakan guling depan dalam materi senam lantai pada siswa yang melakukan gerakan yang sebenarnya atau mendekati benar. Memberikan penghargaan kepada siswa yang terampil dalam hal tersebut. Supaya termotivasi untuk belajar pelajaran penjaskes

##### 3) Penutup

Pada kegiatan akhir guru membimbing dan mengarahkan siswa membuat kesimpulan mengenai peragaan teknik berguling yang telah di tampilkan kemudian memberikan salam penutup.

##### Tahap Refleksi dan revisi I

Merujuk pada pelaksanaan kegiatan belajar mengajar dan data yang diperoleh dari hasil pengamatan, dapat direfleksikan beberapa hal berikut:

- 1) Guru kurang baik dalam memotivasi siswa dan dalam menyampaikan tujuan pembelajaran.
- 2) Guru kurang baik dalam pengelolaan waktu.

- 3) Siswa kurang bisa antusias selama pembelajaran berlangsung

Pelaksanaan kegiatan belajar mengajar pada siklus I ini masih terdapat kekurangan ,sehingga perlu adanya revisi untuk dilakukan pada siklus berikutnya.

- 1) Guru perlu lebih terampil dalam memotivasi siswa dan lebih jelas dalam menyampaikan tujuan pembelajaran. Dimana siswa diajak untuk terlibat langsung setiap kegiatan yang akan dilakukan.
- 2) Guru perlu mendistribusikan waktu secara baik dengan menambah informasi – informasi yang dirasa perlu dan memberi catatan.
- 3) Guru harus lebih terampil dan laptop dan bersemangat dalam memotivasi siswa sehingga bisa lebih antusias.

## 2. Siklus I

- 1) Tahap Perencanaan

Pada tahap ini peneliti mempersiapkan pembelajaran yang terdiri dari RPP 3 dan 4 ,instrumen penilaian psikomotorik/formatif 2 dan alat – alat pengajaran yang mendukung.selain itu juga dipersiapkan lembar obsevasi pengelolaan pembelajaran *problem solving* dan lembar observasi aktivitas siswa .perencanaan dilakukan melalui diskusi langsung antara peneliti dan guru mata pelajaran penjaskes . seluruh perangkat disusun dengan mempertimbangkan hasil refleksi dan revisi tindakan pada siklus I.

- 2) Tahap kegiatan dan pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan belajar mengajar untuk siklus I dilaksanakan dalam dua proses belajar mengajar .pertemuan III dilaksanakan pada hari sabtu tanggal 21 agustus 2019 dengan jumlah siswa 34 siswa .materi yang diajarkan adalah guling depan pertemuan ke IV dilaksanakan pada hari sabtu tanggal 27 agustus 2019 dengan jumlah siswa 34 siswa.materi yang diajarkan adalah guling depan.adapun proses belajar mengajar mengacu pada rencana pembelajaran yang telah dipersiapkan.

- 1) Kegiatan pendahuluan

Guru masuk kedalam kelas dan mengucapkan salam kepada siswa.memotivasi dan mengapresiasi dengan melakukan tanya jawab mengenai materi yang akan dipelajari.guru memerintahkan siswa keluar ruangan menempati posisi lapanga. Seluruh siswa menuju lapangan dan berganti baju menggunakan baju olahraga.

- 2) Kegiatan inti

Guru menyampaikan materi guling depan dengan lisan secara singkat.kemudian mempraktekkan cara dan teknik guling depan dengan *sikap awal,sikap pelaksanaan,dan sikap akhir*. Guru mengunstruksikan pembentukan beberapa kelompok siswa untuk pembelajaran praktek guling depan dalam senam lantai.guru membagikan matras kepada setiap kelompok siswa supaya mempraktikan apa yang dijelaskan sebelumnya.kemudian



guru mempraktekkan gerakan guling depan dengan *sikap awal, sikap pelaksanaan, dan sikap akhir* dan siswa memperhatikan supaya dapat dipahami dan dipraktekkan. Mengarah siswa supaya melakukan gerakan guling depan yang telah dicontohkan oleh guru. memperbaiki gerakan guling depan pada siswa yang melakukan gerakan yang salah. Bertanya kepada siswa, siapa yang melakukan gerakan yang sebenarnya atau mendekati benar. Memberikan penghargaan kepada siswa yang terampil dalam hal tersebut, supaya termotivasi untuk belajar pelajaran penjas kes.

### 3) Penutup

Pada kegiatan akhir guru membimbing dan mengarahkan siswa membuat kesimpulan mengenai peragaan teknik berguling yang telah ditampilkan. kemudian memberikan salam penutup.

## Pembahasan

Merujuk pada data-data yang dipaparkan sebelumnya dapat diulas tiga data diantaranya :

### 3.1 Penguasaan Teknik Berguling Kedepan

Melalui hasil penelitian ini menunjukkan bahwa model pembelajaran *problem solving* melalui fase perumusan masalah dan pemecahan masalah memiliki dampak positif dalam meningkatkan kemampuan siswa menguasai teknik berguling kedepan pada siswa. Hal ini dapat dilihat dari semakin mantapnya penampilan siswa tiap siklusnya ( ketuntasan belajar meningkat dari Siklus I dan Siklus II) untuk ranah psikomotor yaitu 50% dan 94%

sehingga pada siklus II dilakukan dengan tiga indikator yang berbeda dari berkelanjutan tiap Siklus. Pada Siklus I indikator dengan nilai terendah adalah tahap pelaksanaan. Melihat data dari Siklus I ke Siklus II, maka dapat dikatakan siswa paling lemah dalam penguasaan tahap pelaksanaan. Sehingga indikator ini yang paling sulit dilakukan siswa.

### 3.2 Kemampuan Guru Mengelola Pembelajaran

Pada Siklus I aspek-aspek yang mendapatkan kriteria kurang baik adalah memotivasi siswa,, menyampaikan tujuan pembelajaran, pengelolaan waktu dan siswa antusias. Keempat aspek yang mendapat penilaian kurang baik di atas, merupakan suatu kelemahan yang terjadi pada Siklus I dan akan dijadikan bahan kajian untuk refleksi dan revisi yang akan dilakukan pada Siklus II. Pada Siklus II kegiatan belajar mengajar yang dilaksanakan oleh guru dengan menerapkan model pembelajaran *problem solving* menekankan pada beberapa aspek diantaranya: memotivasi siswa, memberi penekanan pada aspek yang paling lemah dikuasai siswa, memodelkan (mendemonstrasikan), membimbing siswa merumuskan kesimpulan/ menemukan konsep dan pengelolaan waktu.

Dengan penyempurnaan aspek-aspek diatas dan penerapan model pembelajaran *problem solving* terbukti siswa dapat menampilkan dengan baik apa yang telah mereka pelajari sehingga mereka lebih memaknai tentang apa yang telah mereka lakukan dan keterampilannya dalam penguasaan teknik bermain guling kedepan meningkat

### 3.3 Aktivitas Siswa dalam Pembelajaran

Berdasarkan analisis data, diperoleh aktivitas siswa dalam proses pembelajaran dengan model pembelajaran *problem solving* paling dominan adalah aktivitas mempragakan yaitu 48% pada Siklus I naik menjadi 27% pada Siklus II dan bertanya pada guru yaitu 17% pada Siklus I turun menjadi 13% pada Siklus II yang berarti ketergantungan siswa terhadap guru mulai berkurang. Sedangkan aktivitas siswa yang lain adalah aktivitas tidak relevan terhadap proses belajar mengajar yang turun dari Siklus I sebesar 12% menjadi sebesar 3% pada Siklus II. sehingga secara umum penerapan model pembelajaran *problem solving* telah berhasil memberikan kemampuan siswa secara tuntas dalam menguasai teknik bermain guling kedepan.

Keberhasilan ini diperoleh melalui revisi tindakan Siklus II. Revisi tindakan yang dilakukan dari Siklus I ke Siklus II diantaranya :

- a) Guru perlu terampil dalam memotivasi siswa dan lebih jelas dalam menyampaikan tujuan pembelajaran. Dimana siswa diajak untuk terlibat langsung dalam setiap kegiatan yang akan dilakukan
- b) Guru perlu mendistribusikan waktu secara baik dengan menambahkan informasi-informasi yang dianggap perlu dan memberi catatan.
- c) Guru harus lebih terampil dan bersemangat dalam memotivasi siswa sehingga siswa bisa lebih antusias.

Meskipun pembelajaran sampai Siklus II telah berhasil memberikan ketuntasan penguasaan Keterampilan berguling kedepan dan aktivitas serta pengelolaan

pembelajaran mengalami peningkatan, masih terdapat beberapa kelemahan yang dapat dikemukakan dalam pembahasan hasil penelitian sebagai berikut.

- a) Faktor kesungguhan di antara subjek satu sama lain tidak dapat diketahui.
- b) Kegiatan masing-masing sampel di luar kegiatan penelitian tidak dapat dikontrol
- c) Matras yang digunakan oleh sampel kualitasnya tidak sama, misalnya beratnya, kerasnya, mereknya sehingga dapat mempengaruhi hasil tes.

## SIMPULAN DAN SARAN

### Kesimpulan

Dari hasil penelitian diperoleh data-data hasil belajar dan aktivitas belajar siswa selama kegiatan belajar mengajar penjas pada siswa VIII-8 SMPS Darul Ulum Panaikang dengan menerapkan model pembelajaran *Problem Solving* Kemudian dianalisis sehingga dapat disimpulkan antara lain:

- a) Pembelajaran dengan model pembelajaran *problem solving* memiliki dampak positif dalam meningkatkan penguasaan keterampilan berguling kedepan siswa yang ditandai dengan peningkatan ketuntasan belajar siswa dalam setiap siklus, yaitu pada Siklus I 50% naik pada Siklus II 94%
- b) Pembelajaran dengan model pembelajaran *problem solving*

memiliki dampak positif dalam meningkatkan aktivitas belajar siswa menurut pengamatan Siklus I antara lain memperagakan 48%, bertanya sesama teman 23%, bertanya kepada guru 17% dan yang tidak relevan dengan proses belajar mengajar 12%. Sedangkan menurut pengamatan Siklus II antara lain memperagakan 54% bertanya sesama teman 24% bertanya kepada guru 12% dan tidak relevan dengan proses belajar mengajar 2%.

### Saran

Dari hasil penelitian yang diperoleh dari uraian sebelumnya agar proses belajar mengajar lebih efektif dan lebih memberikan hasil yang optimal bagi siswa, maka disampaikan saran sebagai berikut :

- a) Untuk melaksanakan model pembelajaran *problem solving* memerlukan persiapan yang cukup matang, sehingga guru harus mampu menentukan atau memilih topik yang benar-benar bisa diterapkan dengan langsung dalam proses belajar mengajar sehingga diperoleh hasil yang optimal.
- b) Dalam rangka meningkatkan prestasi belajar siswa, guru hendaknya lebih sering melatih siswa dengan berbagai model pembelajaran, ealau dalam taraf yang sederhana, dimana siswa nantinya dapat menemukan pengetahuan baru, memperoleh

konsep dan keterampilan, sehingga siswa berhasil atau mampu memecahkan masalah-masalah yang dihadapinya.

- c) Perlu adanya penelitian yang lebih lanjut, karena hasil penelitian ini hanya dilakukan dikelas VIII SMPS Darul Ulum Panaikang Tahun ajaran 2019/2020.
- d) Untuk penelitian yang serupa hendaknya dilakukan perbaikan-perbaikan agar diperoleh hasil yang lebih baik.

### DAFTAR PUSTAKA

Arikunto, Suharsimi. 2012. *Prosedur Penelitian*. Jakarta : Rineka Cipta

..... 2012 .*Prosedur Penelitian*. Jakarta : PT.Bumi Aksara.

Diajadisastra  
(<http://www.depdiknas.go.id/jurnal/56/meto de.htm>), diakses tanggal 11 juli 2019.

Djamarah dan Zein. 2014. *Strategi Belajar Mengajar*. Jakarta : Rineka Cipta.

Gulo. 2010. *Strategi Belajar Mengajar*. Jakarta : Grasindo.

Hamalik. 2014. *Proses Belajar Mengajar*. Jakarta : Bumi Aksara.

Musarif Musriadi ([http://musriadi.olog.com/problem\\_solving.oh\\_38521.html](http://musriadi.olog.com/problem_solving.oh_38521.html)), diakses tanggal 11 Mei 2019.

Roji. 2015. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta : Erlangga.

Sadiman, Arif S. 2012. *Media Pendidikan*. Jakarta: CV. Rajawali.

Padimun. 2015. *Diktat Strategi Belajar Mengajar*. FE UNIMED.

Slameto. 2013. *Belajar dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya*. Jakarta: Rineka cipta.

Soeprapto. 2015. *Permainan Metodik Buku I*. Bandung : Remaja Karya Afset.

Sudjana. 2014. *Model-Model Mengajar*. Bandung: Sinar Baru

Subrata. 2017. *Strategi Belajar Mengajar*. Jakarta : Rineka Cipta.